

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19)) ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ

(Wearing a mask to stop the spread)

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇਕ ਚੰਗਾ ਉਦਾਹਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਮਾਸਕ COVID-19 ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੀ ਨਮੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਤਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ।)

ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

(What else can I do along with wearing a mask?)

ਮਾਸਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ (ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ-ਤੋਂ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ)
- ਤਬੀਯਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੇ ਘਰੇ ਰਹਿਣਾ
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼ਾਂ, ਸਥਾਨੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ, ਅਤੇ ਇਮਾਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮਾਸਕ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ?

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਹੋਵੋ, ਉਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਂਝੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਪਾਵੋ ਜਿਵੇਂ ਕੇ:

- ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ
- ਕਰਿਆਨੇ ਅਤੇ ਪਰਚੂਨ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਸੈਲੂਨ

ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਮਾਸਕ ਲੈਂਦਿਆਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(What should I look for in a mask?)

ਇਕ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਜਿਹੜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਦਾ ਹੋਵੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਛੇਕ ਹੋਵੇ (ਇਕ ਛੇਕ ਜਿਹੜਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਉੱਤੇ ਖੁਲਦਾ ਹੋਵੇ), ਕਿਉਂਕਿ ਨਮੀ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਛੇਕ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਕ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲਾ (ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ) ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਘਰੇ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ 3 ਪਰਤਾਂ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਪਰਤ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਵੇ।

ਤੁਹਾਡਾ/ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਅਕਸਰ ਠੀਕ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ
- ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਵਿੱਚ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਲਈ ਘੁੰਡੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ

COVID 19 ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ

(COVID-19 - Wearing a mask to stop the spread)

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਵਾਂ? (How do I put on my mask?)

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨੱਕ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਠੋਡੀ ਦੇ ਥੱਲੇ ਤਕ ਢੱਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਖੋਲੋ।
3. ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਘੁੰਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਦੀ ਥਾਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਬਾਓ।
4. ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਪਾ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਕ ਦੇ ਅੱਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਥੱਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਾਰਾਂ? (How do I take off my mask?)

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
2. ਮਾਸਕ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਜਾਂ ਘੁੰਡੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਓ।
3. ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ, ਬੰਨੀ ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਕੀਤੇ ਵੀ ਹੋਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਿਤ ਹੈਂਡ ਰੱਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਲਈ, ਇਕ ਥੈਲਾ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਤ ਬੰਦ ਰੱਖ ਸਕੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰੇ ਜਾ ਕੇ ਧੋ ਨਾ ਸਕੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇਕ ਉਹ ਥੈਲਾ ਵੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਫ ਮਾਸਕ ਹੋਣ। ਆਪਣਾ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਥੈਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ ਮਾਸਕ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰਾਂ? (How do I clean reusable masks?)

ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਲਈ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਰ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਬਣਤਰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਦਲਨੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ।

COVID 19 ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ

(COVID-19 - Wearing a mask to stop the spread)

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਅਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

(How often should I change my mask?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਭਿੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਾਓ।

Alberta Health Services (AHS) ਦੇ ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ? (Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

AHS ਸੁਵਿਧਾ ਕੇਂਦਰ (ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਨਵਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਦੇਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ AHS ਕੀ ਨੀਤੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਧੁੰਧ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਕਾਂ?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਦੀ ਗਰਮ ਹਵਾ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਲੈਂਸਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਧੁੰਧ ਜੰਮ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਉੱਤੇ ਧੁੰਧ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨੁਸਕੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਂਟੀ-ਫੋਗਿੰਗ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਇਕ ਪੇਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੁੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦੇ ਲੈਂਸਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੇ ਨੱਕ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਓ ਕੇ ਚਸ਼ਮੇ ਦਾ ਫਰੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਦੂਰ ਰਹੇ।

ਕੀ ਕਰਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ? (What if I can't wear a mask?)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਕੁਝ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਾਰਨ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਮਾਸਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੇ 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਰਹੇਗਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਆਪ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਉੱਤੇ ਤੇਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿਜੀ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

COVID 19 ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣਾ

(COVID-19 - Wearing a mask to stop the spread)

COVID-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਗੈਰ-ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਲਈ, Alberta Health ਦੀਆਂ [COVID-19: Mask Requirements](#) ਦੇਖੋ।

ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਿੰਕਸ (Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

24/7 ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Link 811 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮੌਜੂਦਾ: ਨਵੰਬਰ 30, 2020 ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ

ਲੇਖਕ: ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਰੋਧ (Infection Prevention & Control), Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।